

Le Boot Camp Le training façon commando

Une expérience Boot Camp ça vous tente ? Mais attention, ça ne rigole pas ! Au menu : sauts, pompes, abdos, exercices cardio-vasculaires... Entretien avec Olivia Salgi, enseignante et préparatrice physique au sein de l'US Cagnes tennis, et Sébastien Pernot, ancien compétiteur de haut niveau en karaté, tous les deux coaches sportifs sur la Côte d'Azur.

Shalom Pratique : Peut-on parler d'un art de vivre ?

Olivia Salgi : Ce n'est pas un art de vivre ... mais une discipline facilitant l'évacuation du stress généré par les modes de vies actuels. Le plein air et le fait d'être accompagné par un coach et par le groupe permet de se vider la tête et de se dépenser dans un esprit de convivialité.

SP : Comment arrivez-vous à motiver les participants ?

Sébastien Pernot : Le simple fait de venir est déjà une preuve de motivation, le coach et le groupe fait le reste. Il n'y a aucune obligation dans nos sessions, ni à l'inscription ni aux passages des agrès. La personne reste libre de faire ce qu'elle se sent de faire et le fait de se sentir libre permet à beaucoup d'aller plus loin que ce qu'il pensait pouvoir faire.

SP : Cette méthode fait fureur dans les pays anglo-saxons. Pensez-vous que la clientèle française soit la même ? Le Boot Camp vaudrait-il devenir le sport de référence en France ?

O. Salgi : Malheureusement, les mentalités concernant le sport sont très différentes en France. Les français sont bien plus réfractaires à l'activité physique



que nos voisins outre-Manche ou outre-Atlantique. Il est donc peu probable que le Boot Camp devienne un sport de référence, d'autant que c'est plus une discipline physique qu'un véritable sport. Cependant, faire adhérer un maximum de personnes à cette activité reste un défi et une source de motivation pour nous !

SP : Quel est le coût d'une heure de coaching ?

O. Salgi : Une session est facturée 12 euros avec la possibilité de s'abonner pour cinq séances au tarif de 50 euros, ce qui reste bien plus accessible qu'une séance avec un coach particulier !

SP : Concrètement, si je veux maigrir et perdre 5 kilos, que me proposez-vous ?

S. Pernot : Tout d'abord de venir nous rejoindre pour avoir une activité physique, ce qui est la base de tout et ensuite, lors de nos sessions, Olivia comme moi, sommes disponibles pour répondre à toutes les questions des participants concernant le sport ou la nutrition.

SP : Quelle est la date de la prochaine session ?

O. Salgi : Nous avons prévu une session le 27 Mai, et nous aurons par la suite un minimum de deux sessions par mois.

SP : Depuis 2011, vous développez une autre forme de coaching, le « coaching sur internet. » Pouvez-vous nous en dire davantage ?

S. Pernot : Effectivement, je me suis rendu compte que beaucoup de personnes s'entraînaient sans avoir les résultats attendus car il leur manquait certaines connaissances que les coaches sportifs peuvent leur fournir. Mais avoir un coach reste un budget ... « Coach on web » est donc une réponse à cette demande car il rend le coaching sportif et nutritionnel accessible à tous en concevant des programmes physiques et diététiques personnalisés à distance.

www.coach-on-web.com
et conseils/astuces gratuits
www.coach-on-web.com/blog

Pour toutes réservations et inscriptions au Boot Camp :

E-mail : coachonweb@live.fr
ou olivia.salgi@gmail.com

Facebook : www.facebook.com/coachonweb2
(fan page de coach on web)

Twitter : @CoachOnWeb

Téléphone (Sébastien de Coach on web) :
06 98 60 05 09

Chaîne de vidéos Youtube :
www.youtube.com/user/coachonweb?feature=results_main

Code promo : SHALOMPRATIQUE
qui donne 5€ de réduction sur tout le site
www.coach-on-web.com

Promotion pour les lecteurs de Shalom Pratique



Une idée venue d'outre-Atlantique

Le Boot Camp nous vient tout droit des Etats-Unis. A l'origine, c'est un entraînement militaire intensif pour les G.I. « Revisité » et adapté aux civils par des coachs sportifs, il est aujourd'hui la méthode de coaching préférée des stars américaines.



Un concept qui rencontre un franc succès en France

Le Boot Camp est présent en France depuis une dizaine d'années. Cet entraînement "à la dure" se déroule en extérieur (ville, parc, bord de mer...) « L'objectif est de se servir soit des agrès mis en place dans les camps ou sur les parcours de santé, ou soit de se servir des éléments que l'on trouve à portée de main : bancs, rampes, escaliers... », explique Sébastien Pernot, ancien compétiteur de haut niveau en karaté et aujourd'hui coach sportif.

Le Boot Camp, seulement pour les sportifs ?

Aussi impressionnant qu'il soit, le programme est accessible à tous, quelque soit l'âge ou les conditions et aptitudes physiques des participants. « C'est au coach de s'adapter au niveau de ses participants », soutien Sébastien. « Toutes les générations sont représentées, malgré une clientèle plutôt féminine, renchérit Olivia Salgi, enseignante et préparatrice physique au sein de l'US Cagnes tennis.



Pourquoi un tel engouement ?

Le Boot Camp doit sa popularité à la fois par sa simplicité, mais aussi par son efficacité pour l'obtention de résultats rapides. C'est aussi une aventure humaine exceptionnelle où l'on apprend la solidarité et la cohésion de l'esprit d'équipe. Le challenge est constant et la présence du coach et du groupe poussent les participants à se surpasser.

Se dépasser soi-même

À 32 ans, Frank qui avoue d'emblée ne pas être un grand sportif, a pourtant vécu toute une expérience en participant à un de ces fameux Boot Camp. Un véritable challenge pour lui qui s'est donc inscrit à cette activité sans vraiment savoir à quoi s'attendre. « Sébastien Pernot est un ami. C'est lui qui m'en a parlé », raconte Frank qui confie que c'est l'idée d'être accompagné par un coach qui l'a avant tout séduit. « Ainsi qu'être dans la nature », ajoute-t-il.

Comme son nom le laisse entendre, les Boot Camps sont des entraînements intensifs basés sur des méthodes simples, inspirées par les méthodes d'entraînements militaires. Les séances sont à la portée de tous et sont composées de fitness, renforcement musculaire, pompes et abdos par centaines, exercices cardio-vasculaires, bref des entraînements qui font transpirer comme jamais, mais qui, s'ils sont assidus, garantissent un corps tonifié et musclé en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire !

Sans cesse « boostés » par les coaches qui ne lâchent pas les participants d'une semelle pour les pousser au dépassement de soi, que ce soit sur le plan physiologique ou mental, il est vrai que l'ambiance des plus motivantes fait que tout le monde réussit,

en général, à atteindre son plein potentiel. « Mon objectif était de tenir pendant les deux heures de la séance, et c'est Sébastien qui a su me pousser pour y arriver », reconnaît Frank. Selon lui, l'esprit de convivialité de groupe l'a totalement motivé. « Mon corps me réclame de faire du sport et je crois que le Boot Camp est le meilleur entraînement que je puisse trouver », affirme-t-il.

Même son de cloche du côté de Sabrina Botella qui, depuis cinq ans, a choisi ce sport afin d'améliorer sa condition physique et de garder une activité physique régulière. « Ce qui est motivant, c'est l'activité en plein

air, le cadre qui est agréable, les coaches qui sont à l'écoute, ça c'est vraiment très motivant, ainsi que l'ambiance avec les autres participants », confie la jeune femme de 26 ans.

« Mon corps me réclame de faire du sport et je crois que le Boot Camp est le meilleur entraînement que je puisse trouver »

Comme tant d'autres adeptes de cette nouvelle discipline sportive, Frank et Sabrina savent qu'ils ont beaucoup sué, beaucoup souffert, mais ils savent aussi que c'était pour la bonne cause ! Frank révèle, d'ailleurs, volontiers qu'il renouvellera prochainement l'expérience. « Finalement, ce n'est que du bonheur ! », sourit-il.

